



ACTIVADOR  
DIÁRIO

.....  
da

*tua energia*

MISSÃO AUTO-CUIDADO™

## A IMPORTÂNCIA DAS MANHÃS

O momento em que acordas é um momento mágico.

Acabou por se tornar quase um ritual mecânico e acabamos por não lhe prestar atenção quase nenhuma, apenas porque o damos como adquirido.

Acreditamos que no dia seguinte ele lá estará.

Se ao acordar, tiveres o hábito de abrir os olhos, sorrir, agradecer mais esta oportunidade para criares um dia maravilhoso, estás sem sombra de dúvida a assumir o verdadeiro controlo da tua vida.

Estou já a imaginar o sorriso a querer aparecer nos teus lábios. Ou porque se depender apenas de ti, só pode ser maravilhoso ... o porque o teu diabinho interno já está a dizer: "Que disparate! O meu dia depende de muitas pessoas e de muitas variáveis!"

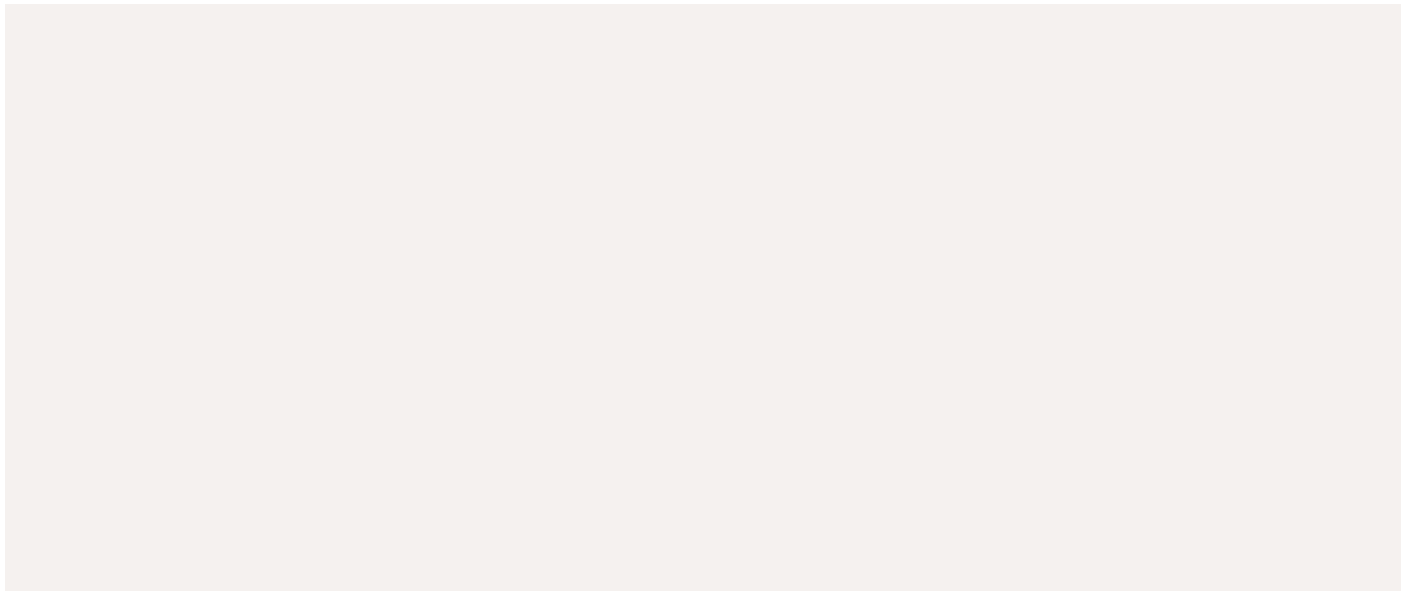
Sim, estamos de acordo!

Ainda assim, TU já sabes que a forma como lidas, reages, encaras ou comunicas com essas pessoas e eventos depende de ti, certo? ;)

*"A primeira hora da manhã é o leme do dia."*

*Harriet Beecher-Stowe*

Qual é o teu foco hoje?

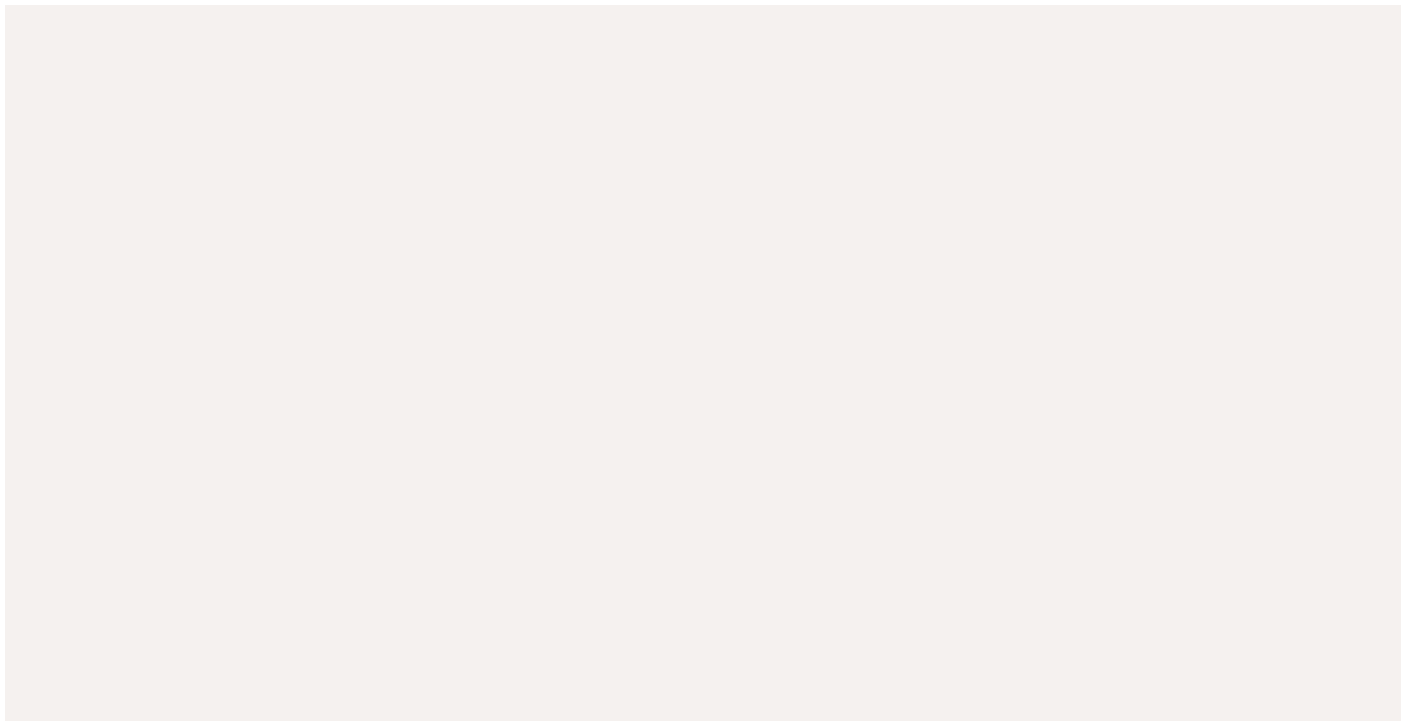


[ PAUSA ]

Respira profundamente 3 vezes.

Fecha os olhos.

Visualiza o teu dia. O que visualizaste?



FASE DA LUA:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ESTAÇÃO DO ANO:

Área reservada para a escrita da estação do ano.

[ PAUSA ]

O TEU CICLO

- PRÉ-OVULATÓRIO
- OVULATÓRIO
- PRÉ-MENSTRUAL
- MENSTRUAL

A TUA ENERGIA:

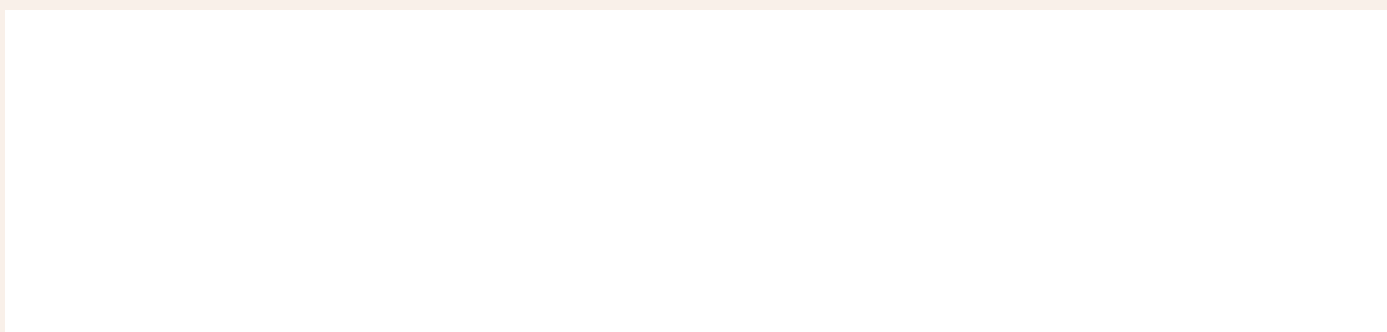
Área reservada para a escrita da energia.

*Como te vais energizar hoje?*

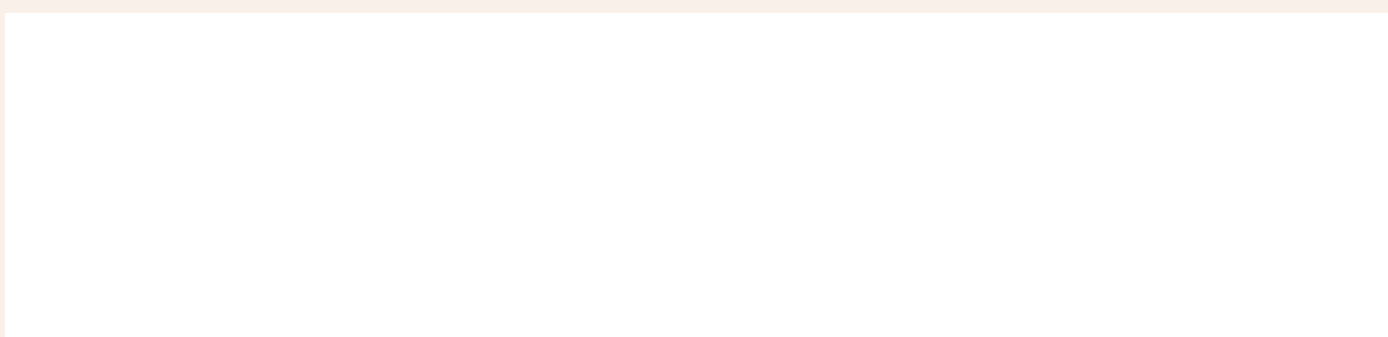
FISICAMENTE



EMOCIONALMENTE



ESPIRITUALMENTE



## A IMPORTÂNCIA DA NOITE

O momento que nos preparamos para dormir é outro momento/ritual a que devemos prestar toda a nossa atenção.

É aqui que despimos muitas das nossas máscaras para abrir a nossa alma ao plano onírico, e deixar que o cérebro processe todas as informações que precisa, ocorridas nesse mesmo dia, para que fique liberto e fresco pela manhã que virá no dia seguinte.

Então, antes de dormires, deverás beber um chá docemente aromatizado, cuidares da tua pele, do teu rosto, pés e braços, oferecendo-te uma suave massagem.

Um ritual poderoso para uma noite sem ansiedade e reparadora é mesmo deixar no papel as impressões do que aquele dia te ofertou. Não importa a forma, não importa a quantidade do que escreves. É importante que escrevas, do coração, de forma a sentires que não só o coração fica mais leve, mas a própria cabeça também.

Após isso, sugiro-te que faças estes exercícios simples, de maneira a teres todos os teus assuntos em ordem antes de dormires.... e bom sonhos :)

Antes de te deitares fa estes exercícius...

o que recebeste hoje?



SALÁRIO



QUANTIA INESPERADA



PRESENTE



OUTRO



MIMO INESPERADO



CONSELHO VALIOSO



E-BOOK - CURSO -  
VÍDEO GRATUITO



t h a n k y o u

*Hoje eu agradeço...*





## *avalia o teu dia*

O QUE PODES MELHORAR PARA AMANHÃ

O QUE FOI FANTÁSTICO E  
QUERES REPETIR?